VERMONT WIC

Guía del Programa y de Alimentos

Vigencia Agosto 2015

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

WIC proporciona alimentos saludables y muchísimo más.

Alimentos saludables

Educación sobre nutrición y salud

Apoyo a la lactancia materna

Programas comunitarios y de referencia sanitaria

Vigencia Agosto 2015

Guía del Programa

Alimentos saludables 2
Educación sobre nutrición y salud 3
Apoyo a la lactancia materna 4
Programas comunitarios y de referencia sanitaria 5
Renovación de beneficios 6
Únete a wichealth.org 7
Derechos, responsabilidades y privacidad 8

Guía de alimentos

Frutas y verduras 12

Lácteos 16
Huevos
Leche
Queso
Tofu
Bebidas a base de leche de soja
Yogurt

Proteínas 20
Frijoles, lentejas, chícharos
Crema de cacahuate
Pescado enlatado

Granos integrales 22
Pan de grano entero
Tortillas
Arroz integral
Pasta de trigo integral

Cereales 26
Cereales fríos
Cereales calientes

Jugos 30
Para niños
Para mujeres

Alimentos para bebés 33
Frutas y verduras para bebés
Cereales para bebés
Carnes para bebés
Fórmulas para bebés (inserto)

Alimentos saludables

Como parte de WIC, recibirá un beneficio alimentario mensual, repleto de alimentos nutritivos para usted y su familia. Lo que reciba como beneficio alimentario cambiará dependiendo de si usted está embarazada o amamantando y la edad de su hijo desde que es bebé hasta que cumpla 5 años. Los alimentos de WIC complementan los alimentos que compre y proporcionan nutrientes importantes para ayudarle a usted y a sus hijos a crecer en cada etapa de desarrollo.

Tendrá acceso a su paquete mensual de alimentos con su tarjeta Vermont WIC, que funciona igual que una tarjeta de débito, pero para alimentos: al comienzo de cada mes, los beneficios alimentarios de WIC son cargados en su cuenta, y cada vez que utiliza la tarjeta WIC para comprar, los artículos que compra se descuentan de su cuenta.

Podrá hacer sus compras en las principales tiendas de comestibles - como Hannaford, Shaw's y Price Chopper - así como en muchas pequeñas tiendas de alimentos locales. Usted escoge las marcas que desea y tiene la flexibilidad de hacer compras cuándo y dónde quiera.

Hannaford Price Chopper shaw's ¡y más!

Educación sobre nutrición y salud

Uno de los principales beneficios de ser parte de WIC es que podrá acceder a una variedad de recursos sobre nutrición que coincidan con sus intereses. Como familia de WIC, usted se reunirá con consejeros en nutrición para hablar de las metas de salud que son importantes para usted. La educación sobre nutrición incluirá actividades y eventos tales como: entender las señales de su bebé, grupos de juego que apoyen la actividad física con su familia y clases de cocina para inspirar su tiempo en la cocina y en la mesa. Podrá acceder a estos beneficios de las maneras que sean mejores para usted:

Actividades con su hijo

Escoja de la lista de actividades que la Oficina de su Distrito ofrece cada mes. Visite la página de Facebook o el sitio web de su Distrito o llame para averiguar qué está ocurriendo en su área.

Aprendizaje en línea

Aprenda y renueve sus beneficios como le convenga en wichealth.org

Asesoramiento personal

Haga una cita para hablar con su nutricionista o asesora en lactancia. Hay disponibilidad de citas para ajustarse a sus horarios.

Sus beneficios alimentarios serán emitidos cada 3 meses, lo cual asegurará que usted tenga opciones trimestrales para conectarse con WIC para consultas con nutricionistas que cumplan con sus intereses y los de su familia.

Apoyo a la lactancia materna

¡Usted puede hacerlo! ¡Planifique el éxito de su lactancia!

Infórmese acerca de la lactancia materna. Asista a clases. Hable con su Consejera en Lactancia Materna de WIC y otros promotores de la lactancia materna.

Obtenga ayuda y planifique por adelantado. Comparta los planes con su familia y sus amigos. Trabaje con su doctor y su empleador para obtener el apoyo y ayuda que necesita para tener éxito.

Tenga confianza. La mayoría de las mamás producen la cantidad correcta de leche para sus bebés. Su leche es perfecta para su bebé en todas las etapas de desarrollo.

¡WIC puede ayudar a las mamás a ser exitosas!

Usted ya sabe que la lactancia materna es lo mejor para usted y su bebé. ¿Sabía que el 90% de las mamás de Vermont comienzan a amamantar? Vermont WIC ofrece muchos servicios para ayudarle a alcanzar sus objetivos de lactancia materna. Ya sea que esté buscando apoyo mientras usted y su bebé aprenden a amamantar y mamar o si usted se está preparando para volver al trabajo, puede confiar en WIC para obtener ayuda en todas las etapas.

- Alimentos extra de WIC para mamás lactantes
- Consejeras en lactancia
- Referencias a consultores comunitarios en lactancia y otros servicios de apoyo
- Sacaleches
- Grupos y clases de lactancia

Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

"Fue útil saber que tenía apoyo de WIC cuando lo necesité."

healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding

Programas comunitarios y de referencia para la salud

WIC es parte de su comunidad y su oficina WIC local tiene buenas relaciones en la comunidad y puede fortalecer su familia conectándola con cosas como:

- Atención durante el embarazo y pediátrica
- Encontrar un dentista
- Ayudarle a dejar de fumar para usted y para su bebé
- Asesoramiento sobre abuso de alcohol y drogas
- Vacunas
- Otros programas, incluyendo Visitas a Domicilio, Head Start, y 3SquaresVT

Al unirse a WIC, tendrá acceso a todos estos recursos y beneficios, comenzando con el embarazo y continuando hasta que su hijo cumpla 5 años.

WIC2Five

Los niños que se quedan con WIC hasta los 5 años crecen felices e inteligentes.

Renovación de Beneficios

WIC proporciona alimentos saludables, educación sobre nutrición, apoyo a la lactancia materna y referencias sanitarias durante su embarazo y los primeros cinco años de la vida de su hijo.

Conservar sus beneficios WIC y mantener su tarjeta WIC activa consta de dos partes:

Una cita dos veces al año

Reunión y revisión de ingresos. Encuéntrese con nosotros para hablar de temas relacionados con la salud y nutrición de su familia y para informarse acerca de los recursos de su comunidad. Una vez al año también revisaremos sus ingresos.

Y

Una actividad dos veces al año

Complete una **Actividad Informativa sobre Nutrición y Salud** entre cada una de las citas. La Educación sobre nutrición y salud es uno de los beneficios más importantes de WIC. Su Oficina WIC ofrece una variedad de actividades informativas sobre nutrición y desarrollo del niño. Usted escoge a qué y cuándo quiere asistir.

Únase a wichealth.org

¡Reciba educación sobre nutrición en línea!

Necesitará su número de identificación domiciliario WIC de 6 dígitos para crear una cuenta la primera vez que visite el sitio web. Si no lo tiene, llame a su Oficina de Distrito.

Paso 1: Cree su cuenta

a. Vaya a wichealth.org
b. Haga clic en el botón "Empieza Aquí" en el cuadro de diálogo "¿Es su primera vez aquí?"
c. Escoja Vermont bajo Información WIC Local
d. Escoja su Agencia (Agencia = su Oficina WIC)
e. Escoja su Clínica (Clínica = su Oficina WIC)
f. Introduzca su número de identificación domiciliario de 6 dígitos (Mi número es:_____)
g. Introduzca su nombre, fecha de nacimiento y raza/origen étnico
h. Introduzca la información acerca de usted y de su hijo
i. Haga clic en "Continúe" y complete los campos necesarios para su cuenta
j. ¡Guarde la información y comience con la clase de su interés!

Paso 2: Escoja un tema

Clases de ejemplo:

- ¡Coma Bien – Gaste Menos!
- Preparándose para un Embarazo Saludable
- Comenzando a Darle Alimentos Sólidos a su Hijo
- Comidas y Snacks Fáciles
- Secretos para Alimentar a Gente Quisquillosa

Paso 3: Visítenos con frecuencia

En cualquier día, en cualquier momento:

- Encuentre y complete las clases en cualquier lugar en que haya acceso a Internet
- Use una computadora o su smartphone
- Las clases cuentan como su educación en materia de nutrición

Lo que dicen las familias…

"¡Un sitio impresionante!! Muchísima información valiosa y muy fácil de entender."

"Puedo aprender a mi propio ritmo, en la comodidad de mi propia casa."

"Me gusta que puedo escoger el tema, y que puedo hacerlo en cualquier momento, de día o de noche."

Derechos y responsabilidades de los participantes y notificación sobre las prácticas de privacidad

En mi calidad de participante en el Programa de mujeres, niños y bebés (WIC) de Vermont, comprendo lo siguiente:

1. Los períodos de certificación WIC varían según el tipo de participante:
   a. Mujeres embarazadas hasta 6 semanas después del parto;
   b. Bebés/mujeres lactantes hasta el final del mes del primer cumpleaños del bebé;
   c. Niños, por períodos de doce meses hasta la edad de cinco años; y
   d. Mujeres no lactantes, hasta seis meses después del parto.
2. Cuando mi período de certificación y/o el de mi(s) hijo(s) finalice, los beneficios del Programa WIC también terminan.
3. Recibiré información sobre nutrición y salud, incluyendo educación sobre nutrición, apoyo para la lactancia, alimentos WIC y referencias a otros servicios para la salud.
4. Para que mis beneficios ¨WIC continúen, asistiré a todas las citas de certificación y educación sobre nutrición.
5. Tengo derecho a que la información que proporciono al Programa WIC sea tratada confidencialmente. Comprendo que la información de los participantes de WIC podrá ser compartida con los siguientes programas: Programas de Visitas a domicilio, Servicios para padres de crianza, Sistema de control de evaluación de vacunaciones y riesgos del embarazo, (PRAMS). Se requiere una Autorización de Divulgación expresa para que WIC comparta información con otra entidad.
6. El Comisionado de Salud de Vermont podrá autorizar el uso y divulgación de información sobre mi participación en WIC con fines que no sean de WIC. Tal información será utilizada por oficinas estatales y locales de WIC y los siguientes programas SÓLO con fines de administración de programas, coordinación de beneficios con otros programas y mejora de los servicios y actividades de WIC.
7. La información racial/étnica se recoge únicamente para cumplir con requisitos de información estadística y no afecta mi participación en el Programa WIC. Los estándares de elegibilidad y participación en el Programa WIC son los mismos para todos, sin importar raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.
8. El personal de WIC podrá verificar la información que he suministrado. En caso de suministrar información falsa, podrá ocurrir que no obtenga beneficios WIC, que deba devolver dinero por alimentos WIC ya adquiridos y podrá ser procesado bajo la ley estatal y federal.

Derechos de los Participantes del Programa WIC:

- En caso de no estar de acuerdo con cualquier decisión que afecte mi elegibilidad para WIC o mis beneficios, tengo sesenta (60) días desde la fecha de notificación para presentar una apelación y solicitar una audiencia justa para presentar mis razones para objetar, ya sea personalmente o a través de mis representantes, tales como un pariente/amigo/abogado u otro vocero.
- La información para solicitar una audiencia justa puede ser obtenida de cualquier oficina WIC local o de la Oficina WIC del Estado en: Departamento de Salud de Vermont, Programa WIC, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. También podrá llamarnos al 1-800-649-4357 para solicitar una audiencia.
- Podrá solicitar la continuación de los beneficios a la espera del resultado de la audiencia justa. La solicitud deberá ser presentada dentro de los 15 días de la fecha de mi Notificación de Inelegibilidad. Sin embargo, los beneficios no podrán continuar más allá del período de certificación de un participante.
- WIC es un programa de igualdad de oportunidades. En caso de considerar que he sido discriminada por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad, podré contactar al Secretario de Agricultura, Washington, DC, 20250 directamente o solicitando la ayuda del personal de WIC.

Responsabilidades de los Participantes del Programa WIC:

1. Para evitar la pérdida de los beneficios WIC, deberé asistir a todas las citas de WIC.
2. Si no puedo llegar a una cita de WIC deberá llamar con anticipación para reprogramarla. En caso de que no asista a una recertificación o a una clase de educación sobre nutrición, los beneficios WIC podrán ser reducidos.
3. Notificaré al personal de WIC cuando cambie mi dirección o me mude a una ciudad o estado diferente, para que mis beneficios WIC puedan ser transferidos a un distrito o estado diferente.
4. Los alimentos WIC son para el miembro de la familia participante. No venderá ni daré mis beneficios WIC a ninguna otra persona y contactaré a WIC si necesito modificar mis beneficios alimentarios
5. Todos los intercambios de fórmulas/médicos deberán realizarse en la oficina WIC. Cualquier fórmula para bebé no utilizada siempre deberá ser devuelta a la oficina WIC.
6. Conservaré mi tarjeta WIC en lugar seguro y no daré mi número de información personal a persona alguna excepto a alguien que realizará compras WIC en carácter de jefe de familia adicional o apoderado.
7. Si mi tarjeta WIC de Vermont se extravía o es robada, denunciaré este hecho inmediatamente a la oficina WIC. Comprendo que posiblemente los beneficios del mes en curso no sean reemplazados.
8. Comprendo que los beneficios WIC sólo podrán ser adquiridos en tiendas WIC autorizadas dentro del mes indicado y consumidos por la participante para la que fueron emitidos, y que los beneficios no utilizados no se transferirán a meses futuros.
9. Soy responsable por la capacitación de mi jefe de familia adicional o apoderado en el uso de la tarjeta en la tienda.
10. Soy responsable por asegurarme de que mi comprador alterno cumpla con estas mismas responsabilidades.

La descalificación, suspensión, procesamiento y recuperación en efectivo podrán ocurrir en caso de:

A. Mal uso de los beneficios WIC tales como intercambiar/vender o tener la intención de vender la tarjeta WIC de Vermont WIC o alimentos adquiridos con los beneficios WIC, ya sea de forma oral, impresa, en línea o mediante cualquier otro método a cambio de efectivo, crédito o elementos que no sean alimentos;
B. Comprar/recibir alimentos que no están en la Lista de Alimentos Aprobados de WIC;
C. Abuso físico, amenaza de abuso físico o abuso oral al personal de WIC o de la tienda de alimentos.

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo basada en raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, seco, identidad de género, religión, represalias y cuando sea aplicable, creencias políticas, estado civil, situación familiar o de ser padres, orientación sexual o si todo o parte de los ingresos de una persona se derivan de cualquier programa de asistencia pública o de información genética protegida en cuestiones de empleo o en cualquier programa o actividad llevada a cabo o financiada por el Departamento (No todos los casos prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades de empleo). Si usted desea presentar una reclamación por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el Formulario de Reclamación por Discriminación del Programa del USDA que encontrará en línea en http://www.ascr.usda.gov/ complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También podrá escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su reclamación o carta completada por correo al U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades de audición o que tienen discapacidades del habla, podrán contactarse con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Transmisión) al (800) 877-8339 u (800) 845-6136 (en español). El USDA un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Consejos para comprar con WIC

Antes de ir a la tienda de alimentos:

- **Revise la lista de Beneficios Alimentarios Familiares** y utilice esta guía para identificar sus marcas WIC favoritas. Planifique sus menús y prepare su lista de compras de alimentos.
- **Preste especial atención a los tamaños específicos de los productos permitidos.**

Cosas para llevar a la tienda de comestibles:

- Esta Guía de Alimentos
- La tarjeta WIC
- Cupones o la tarjeta de la tienda
- La lista de compras
- Bolsas reutilizables
- La app WICShopper

Compre en las tiendas de comestibles participantes.

No todos los productos están disponibles en todas las tiendas. Si hay un artículo WIC que le gustaría que una tienda agregara, solicítelo en atención al cliente de la tienda.

Contacte a su oficina WIC para obtener una lista completa de tiendas WIC autorizadas. Los recursos de compras y listas de tiendas también están disponibles en healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx.

El vídeo *"Shopping with WIC"* le muestra los aspectos básicos de comprar con su tarjeta WIC. Véalo en YouTube o en healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx

Utilice la app para smartphone WICShopper para identificar los productos correctos en la tienda. Descárguela de la App Store o de Google Play.

Maneje su tarjeta WIC con precaución.

Reporte una tarjeta perdida o robada de inmediato a su oficina WIC o al servicio al cliente al 1-855-769-8890.

Cambios en los Beneficios Alimentarios Familiares

Contacte a su oficina WIC local para realizar cualquier cambio en sus beneficios.

Los alimentos WIC no pueden ser devueltos.

Los alimentos WIC no pueden ser devueltos a la tienda a cambio de efectivo o cambiados por otros artículos

VERMONT WIC

Guía de Alimentos

Vigencia Agosto 2015

Frutas y verduras

Proporcionan una variedad de vitaminas, minerales y fibra

Monto	$11 al mes para mujeres $8 al mes por cada niño
Tamaño	Envases de cualquier tamaño, excepto porciones individuales.
Restricciones	Papas blancas: sólo frescas Sin azúcares, grasas o aceites agregados Las frutas enlatadas deben estar envasadas en jugo de frutas, no en almíbar. No se permiten hierbas aromáticas, especies, kit de ensaladas o charolas para fiestas. No se permiten frutas o verduras secas No se permiten salsa picante, tomates cocidos, salsa o pasta de tomate.
Variedades	Frescas, congeladas o enlatadas (véanse los detalles en la página siguiente). Contenido de sodio normal o bajo. Se permiten orgánicos

Se permite cualquier marca

Frutas y verduras (cont.)

Frescas	Permitidas:	Cualquier variedad de frutas frescas, orgánicas o no orgánicas y verduras, incluyendo papas frescas Podrán ser enteras, cortadas, embolsadas o empaquetadas
	No permitidas:	No se permiten artículos de bar de ensaladas, ensaladas preparadas, charolas para fiestas con alimentos agregados (dips, aderezos, nueces) No se permiten canastas con frutas, frutas/verduras secas. No se permiten hierbas aromáticas, especias, flores comestibles
Congeladas	Permitidas:	Cualquier marca y tipo de paquete Cualquier tamaño (excepto porciones individuales) Cualquier fruta o verdura orgánica o no orgánica natural, sin azúcar o endulzante artificial agregado
	No permitidas:	Productos con ingredientes que no sean frutas o verduras (pasta, arroz, queso, etc.) Verduras con salsas
Enlatadas	Permitidas:	Cualquier marca y envase (lata, frasco, plástico) Cualquier tamaño excepto porciones individuales Cualquier fruta o verdura orgánica o no orgánica Cualquier fruta natural o mezcla de frutas naturales, empacada en agua o jugo Cualquier verdura natural o mezcla de verduras naturales
	No permitidas:	Cócteles de fruta, fruta en almíbar, fruta con azúcar agregada Verduras en vinagre o cremas de verduras Salsa picante, salsas (pizza, spaghetti o tomate), tomates cocidos o pasta de tomate

Utilice esta tabla para estimar el costo de los productos

Precio por libra	Libras					
	1½	2	2½	3	3½	4
$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42	$2.76
$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47	$3.96
$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22	$5.96
$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97	$7.96
$2.49	$3.74	$4.98	$6.23	$7.47	$8.72	$9.96
$2.99	$4.49	$5.98	$7.48	$8.97	$10.47	$11.96

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a comer más frutas y verduras?

Comparta la aventura. Pruebe alguna fruta o verdura nueva. Vayan de compras juntos y deje que su hijo escoja.

Cocinen juntos. Enseñe a su hijo a cortar lechuga con la mano o agregar verduras a la pizza.

Coman juntos. Haga que su hijo vea que usted disfruta comiendo frutas y verduras en las comidas y snacks.

Llévelos con usted. Ponga manzanas, naranjas o verduras cortadas en su bolso para un snack en el camino.

Aproveche su beneficio al máximo

Celebre la temporada. Escoja verduras y frutas frescas de la temporada para tener la mejor calidad y sabor.

Pruebe enlatado o congelado. Para guarniciones rápidas y un menor tiempo de preparación, las frutas y verduras enlatadas y congeladas son cómodas, fáciles de guardar y prontas para usar.

Compre al por mayor cuando los artículos estén rebajados. En el caso de verduras o frutas frescas que utiliza con frecuencia, una bolsa de gran tamaño a menudo es más conveniente. Frutas o verduras enlatadas o congeladas pueden ser compradas en grandes cantidades cuando están rebajadas, ya que duran mucho más.

Hágalo sencillo. Compre verduras y frutas enteras. Lávelas, córtelas y consérvelas en el refrigerador como snacks prontos para comer o como agregados a la lonchera a ser disfrutados por su familia en cualquier momento.

Huevos

Buena fuente de proteínas y hierro

Tamaño	Medianos y grandes
Restricciones	No mejorados ni especialidades (Omega-3) No orgánicos
Variedades	Docena completa, blancos o rojos

Se permite cualquier marca

Leche

Buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas A y D

Restricciones	No mejorados ni especialidades No saborizadas No orgánicos No reducida en grasas (2%)

Leche de vaca	**Se permite cualquier marca**	Tamaño:
	• Entera: para niños de 12–23 meses	Galón, ½ galón, ¼ galón
	• Baja en grasas (1%) o descremada	Galón, ½ galón, ¼ galón
	• Libre de lactosa	Galón, ½ galón, ¼ galón
	• Larga vida (UHT)	¼ galón
	• Leche en polvo descremada	25.6 oz (para 2 galones)

Leche de cabra	• **Sólo marca Meyerberg**	Tamaño:
	• Entera líquida: para niños de12 a 23 meses	½ galón, ¼ galón
	• Entera en polvo: para niños de12 a 23 meses	12 oz (para ¾ galón)
	• Baja en grasas (1%) líquida	¼ galón
	• Baja en grasas (1%) en polvo	12 oz (para ¾ galón)

Queso

Buena fuente de proteínas y calcio

Tamaño	8 oz y 16 oz

Restricciones	No importado o deli No saborizados No orgánico No en tiras, rallado o rebanadas envueltas individualmente

Variedades	Bloque	Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Bajos en grasas permitidos (light, extra light, reduced fat, lite)
	Rebanadas:	Americano

Marcas nacionales permitidas

Marcas de tiendas permitidas

Tofu

Buena fuente de proteínas y calcio

Tamaño	14 oz y 16 oz
Variedades	Silken, Soft, Firm y Extra Firm Orgánico permitido
Marcas/Productos permitidos	

Azumaya
- Silken
- Firm
- Extra Firm

nasoya
- Silken
- Soft
- Firm
- Extra Firm
- Lite
- Silken
- Firm

VERMONT SOY
- Firm

Commented [DR1]: Dejé los tipos de tofu en inglés para mejor comprensión cuando vayan a comprar

Bebidas a base de leche de soja

Buena fuente de proteínas, calcio y vitamina D

Tamaño	64 oz refrigerada 32 oz larva vida
Restricciones	No orgánica Marcas/Tamaños/Productos permitidos

8th CONTINENT SOYMILK
64 oz refrigerada
(½ galón)
- Original
- Vainilla

Pacific
32 oz larga vida
(¼ galón)
- Ultra Soy Original
- Ultra Soy Vainilla

Silk
64 oz refrigerada
(½ galón)
- Original

Yogurt

Buena fuente de proteínas y calcio

Tamaño	Envases de 32 oz Paquetes de 4 vasos de 4 oz Paquetes de 8 vasos de 2 oz
Variedades	Yogurt de leche entera: para niños de 12 a 23 meses Bajo en grasas o descremado: Para mujeres y niños de 2 a 5 años Orgánico permitido

Marcas nacionales permitidas

Envases de 32 oz
• Cualquier sabor

Envases de 2 lb (32 oz)
• Natural
• Griego; cualquier sabor

Envases de 32 onzas
• Griego; cualquier sabor
Packs de 8 vasos de 2 oz
• Cualquier sabor

Envases de 32 oz
• All Naturals; cualquier sabor
• Oikos Greek; cualquier sabor

Envases de 32 oz
• Griego; cualquier sabor

Envases de 32 oz
• Smooth & Creamy; cualquier sabor
• Griego; cualquier sabor
Packs de 4 vasos de 4 oz
• Griego; cualquier sabor
Packs de 8 vasos de 2 oz
• YoKids Squeezers ; cualquier sabor

Marcas de tiendas permitidas

Envases de 32 oznzas
Cualquier sabor

Envases de 32 oz
• Cualquier sabor
• Taste of Inspirations
Griego;cualquier sabor

Envases de 32 oz
• Cualquier sabor

Envases de 32 oz
• Cualquier sabor

Frijoles, Lentejas, Chícharos

Buena fuente de proteínas, hierro y fibra

Tamaño	Latas de 15 oz a 16 oz Paquetes de 1 lb, secos
Restricciones	Sin azúcares, grasas o aceites agregados Sin verduras, frutas o carnes agregadas No mezclas de sopas
Variedades	Enlatados o secos Cualquier tipo de frijoles, lentejas o chícharos maduros Regulares o bajos en sodio Orgánicos permitidos

Se permite cualquier marca

Crema de Cacahuate

Buena fuente de proteínas

Tamaño	16 oz a 18 oz (envases de plástico o de vidrio)	
Restricciones	No reducido en grasas No orgánicos No especialidades No untables No saborizados o con ingredientes mezclados	No bajos en sodio
Variedades	Smooth y Chunky	

Marcas nacionales permitidas

	No Simply Jif No Natural Jif No Reduced Fat Jif		No Skippy Natural No Reduced Fat Skippy
	No Organica		

Marcas de tiendas permitidas

Cualquier marca de tienda

Opciones de Frijoles y Manteca de Cacahuate:

Si su lista de Beneficios Alimentarios Familiares dice: 1 Peanut Btr/Beans/Peas usted puede comprar:

1 paquete de 16 oz de frijoles, lentejas o chícharos secos

O

1 envase de 16–18 oz de crema de cacahuate

O

4 latas de 15–16 oz de frijoles

Pescado enlatado

Buena fuente de proteínas

Tamaño	Mezcle y combine hasta 30 oz
Restricciones	Sólo latas, no bolsas

Atún light en trozos	Variedades: Al agua o aceite	Tamaño: 5 oz
Salmón	Variedades: Al agua o aceite	Tamaño: 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, y 15 oz
Sardinas	Variedades: Al agua o aceite (puede incluir espinas y piel)	Tamaño: 3.75 oz

Se permite cualquier marca

Opciones de granos integrales:

Cuando escoja granos integrales, opte por pan, tortillas, arroz o pasta hasta el total de onzas en su lista de Beneficios Alimentarios Familiares (16, 32, 48 o 64 oz).

Por ejemplo, usted podrá comprar 1 barra de pan y 1 libra de arroz integral para completar 32 onzas o una caja de pasta de trigo integral de 16 oz y una bolsa de arroz integral de 32 oz para completar 48 onzas.

32 oz = 1 barra de 1 lb (16 oz) + 1 bolsa de arroz de 1 lb (16 oz)

48 oz = 1 caja de pasta de 16 oz + 1 bolsa de arroz de 32 oz

Enseñe a sus hijos a comer saludable

Explíqueles como los alimentos les ayudan a crecer y a hacerse fuertes.

- Los **granos** les proporcionan energía para crecer y aprender.
- Los **granos integrales** contienen fibra para estar saludables por dentro.
- Las **frutas y verduras** ayudan a combatir enfermedades y estar en forma.
- La **leche** fortalece sus huesos y dientes.
- Las **carnes y los frijoles** proporcionan una sangre saludable y músculos fuertes.

¡Lo mejor es que se los demuestre comiendo estos alimentos usted misma!

Pan de grano entero

Buena fuente de fibra

Tamaño	16 oz (1 lb)
Variedades	100% Trigo integral, grano entero

Marcas nacionales/productos permitidos

- Arnold: • Stone Ground Wheat
- Bimbo: • 100% Whole Wheat
- Country Kitchen: • 100% Whole Wheat
- La Panciata: • Whole Wheat Honey & Oats; • Whole Wheat Multi-Grain
- Pepperidge Farm: • 100% Whole Wheat Stone Ground; • Sliced Rye; •100% Whole Wheat Very Thin; • Swirl 100% Whole Wheat Cinnamon w/ Raisins; • Light Style, Soft Wheat
- Sara Lee: - Classic 100% Whole Wheat
- Sunbeam: • 100% Whole Wheat
- Wonder: - 100% Whole Wheat

Marcas de tiendas/productos permitidos

- Best Yet Market: - 100% Whole Wheat
- Central Market: • 100% Whole Wheat
- Hannaford: • 100% Whole Wheat
- Shaw's: • 100% Whole Wheat; • No Salt Added 100% Whole Wheat
- Tops: - 100% Whole Wheat

Tortillas

Buena fuente de fibra

Tamaño	16 oz (1 lb)
Variedades	100% Trigo integral, maíz

Marcas/Productos permitidos

- Celia's: White Corn, Whole Wheat, Yellow Corn
- Chi-Chi's: White Corn, Taco Style; Whole Wheat, Fajita Style
- Don Pancho: White Corn, Whole Wheat
- La Banderita: Corn, Whole Wheat, Whole Wheat, Fajita
- Mission: Whole Wheat, Soft Taco; Whole Wheat, Fajita; Extra Thin Yellow
- Ortega: Whole Wheat

Arroz integral

Buena fuente de fibra

Tamaño	Paquetes de 14 oz a 16 oz Paquetes de 28 oz a 32 oz
Restricciones	Sin azúcares, grasas, aceites o sal agregados
Variedades	Regular, cocimiento instantáneo, cocimiento rápido, hervir en bolsa y orgánicos permitidos

Se permite cualquier marca

Pasta de trigo integral

Buena fuente de fibra

Tamaño	16 oz
Variedades	Pasta de 100% trigo integral

Marcas/Productos permitidos

- Whole Wheat
  - Codos
  - Fusilli
  - Penne Rigate
  - Spaghetti

- Organic 100% Whole Wheat
  - Capellini
  - Fusilli
  - Orzo
  - Penne Rigate
  - Shells

- Whole Wheat
  - Codos
  - Penne
  - Rotini
  - Spaghetti
  - Thin Spaghetti

- Organic Whole Wheat
  - Cabellos de ángel
  - Spaghetti

- 100% Whole Wheat
  - Fettuccini
  - Spaghetti

- Whole Wheat
  - Cabellos de ángel
  - Codos
  - Spaghetti
  - Espirales
  - Spaghetti finos

- Organic Whole Wheat
  - Penne Rigate

- 100% Whole Wheat
  - Spaghetti
  - Penne Rigate

Cereales fríos

Buena fuente de hierro, vitamina B y ácido fólico

Tamaño	Cajas de 12 oz a 36 oz

Variedades
- Grano integral
- GF Sin gluten
- Grano no integral

Marcas nacionales/productos permitidos

General Mills

- Cheerios Original
- Cheerios Multi-Grain
- Corn Chex
- Rice Chex
- Wheat Chex
- Fiber One Honey Clusters
- Kix Plain
- Kix Berry
- Total
- Wheaties

Kellogg's

- Corn Flakes
- Frosted Mini Wheats: Original, & Little Bites
- Mini-Wheats (unfrosted)
- Mini-Wheats Touch of Fruit in the Middle, Raspberry
- Rice Krispies (sin gluten)
- Rice Krispies (naturales)

Post

- Banana Nut Crunch
- Grape Nuts
- Grape Nut Flakes
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted
- Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches

Quaker

- Life
- Oatmeal Squares Hint of Cinnamon
- Oatmeal Squares Hint of Brown Sugar

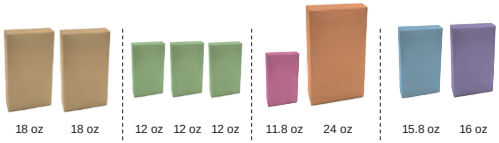
Cereales fríos (cont.)

Marcas nacionales/productos permitidos

Best Yet Market	Bran Flakes • Corn Flakes • Crispy Rice	Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets • Toasted Oats
Essential Everyday	Bran Flakes • Corn Flakes • Crispy Rice • Crunchy Corn Squares	• Crunchy Rice Squares Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets • Toasted Oats
Hannaford	Bran Flakes • Corn flakes • Crispy rice Crunchy Nuggets	Nutty Nuggets • Tasteeos • Toasted Corn squares • Toasted Rice Squares
IGA	Bite Size Frosted Shredded Wheat Bran Flakes • Corn Flakes	• Corn Squares • Crispy Rice • Rice Squares • Tasteeos
Price Chopper	Bran Flakes • Corn Flakes • Crispy Rice	Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets • Toasted Oats
Stop & Shop	• Corn flakes • Corn Squares • Crisp Rice Frosted Shredded Wheat	• Rice Squares • Toasted Oats Wheat Squares
Tops Friendly Markets	Bran Flakes • Corn Flakes	• Crisp Rice Frosted Shredded Wheat • Toasted Oats

Cómo comprar hasta 36 oz de cereales

Usted podrá combinar cereales hasta el total de onzas en su lista de Beneficios Alimentarios Familiares.



18 oz + 18 oz 36 oz	12 oz 12 oz + 12 oz 36 oz	11.8 oz + 24.0 oz 35.8 oz	15.8 oz + 16.0 oz 31.8 oz

El desayuno inicia el día

El desayuno les proporciona a los niños la energía necesaria para aprender. Si no desayunan, tienen hambre y les es difícil pensar o escuchar. Haga que le ayuden en la planificación del desayuno y en poner la mesa.

Cereales calientes

Buena fuente de hierro y fibra

Tamaño	Varía, véase las marcas/productos siguientes

Variedades
- Grano integral
- Sin gluten
- Grano no integral

Marcas/Productos permitidos

- Gluten-Free, 14 oz
- Maple Oatmeal, 14 oz
- Vermont style Oatmeal, 19 oz
- 1 Minuto, 28 oz
- 2½ Minutos, 14 oz & 28 oz
- 10 Minutos, 28 oz
- Whole Grain (2½ min), 18 oz
- Original Instant Oatmeal Packets, 11.8 oz

Escoja granos integrales

Haga cambios sencillos. Pruebe productos de granos integrales en lugar de granos refinados. Coma pan 100% de trigo integral en lugar de pan blanco y arroz integral en lugar de arroz blanco.

Pruebe versiones de trigo integral. Para cambiar, pruebe pasta de trigo integral cuando haga macarrones con queso o con salsa de tomate. Utilice tortillas de maíz para enchiladas y tortillas de trigo integral para quesadillas.

Sea un buen modelo a seguir para los niños. Dé el ejemplo a sus niños sirviendo y comiendo granos integrales todos los días con las comidas o como snacks.

Jugo 100% para niños

Buena fuente de vitamina C

Tamaño	64 oz larga vida 64 oz refrigerado 16 oz congelado

Larga vida — 64 oz

Marcas nacionales/productos permitidos

- Cualquier sabor
- Cualquier sabor
- Apple
- Jugo de uva tinto
- Jugo de uva blanco
- Cualquier sabor
- Cualquier sabor
- Cualquier sabor

Larga vida — 64 oz

Marcas de tiendas//productos permitidos

- Manzana
- Uva
- Mezcla de frutos del bosque
- Arándano Frambuesa
- Uva
- Uva blanca
- Manzana
- Uva
- Arándano Frambuesa
- Manzana
- Uva
- Arándano Frambuesa
- All Natural Manzana
- Uva
- Arándano Frambuesa

Jugo de naranja refrigerado — 64 oz

Marcas permitidas

Jugo de naranja congelado — 16 oz

Marcas permitidas

Jugo 100% para mujeres

Buena fuente de vitamina C

Tamaño	48 oz Larga vida 11.5 oz y 12 oz congelado

Larga vida 48 oz

Marcas nacionales/productos permitidos

- Cualquier sabor

- Cualquier sabor

- Cualquier sabor

Larga vida 48 oz

Marcas de tiendas//productos permitidos

- Manzana
- Uva
- Verduras

Congelados 11.5 oz, 12 oz

Marcas/Productos permitidos

- 100 % jugo
- - Cualquier sabor

- Jugo de Naranja
- Country style
- Original
- Original c/ calcio
- Sin pulpa
- Jugo de toronja

- Green peel strip
- Cualquier sabor

- Yellow peel strip
- Cualquier sabor

Su bebé está listo para probar alimentos sólidos cuando pueda hacer TODAS estas cosas Y tenga alrededor de 6 meses:

- Se sienta con tan sólo algo de apoyo.
- Trata de alcanzar objetos para llevárselos a la boca.
- Abre la boca para mostrar que quiere comer.
- Cierra la boca sobre la cuchara y traga su comida.

Frutas y verduras para bebés

Proporcionan una variedad de vitaminas, minerales y fibra

Tamaño	Envases de 4 oz (de una o de 2 unidades)
Restricciones	Sin azúcares, almidones, arroz o sal agregados No dinners No bolsas
Variedades	Etapa 2 o segundos alimentos Cualquier variedad de fruta o verdura única Cualquier variedad de frutas y verduras combinadas

Marcas permitidas

Beech-Nut CLASSICS · EARTH'S BEST ORGANIC · Gerber · wild HARVEST

Cereales para bebés

Buena fuente de hierro

Tamaño	Paquetes de 8 oz y 16 oz
Restricciones	Sin fruta, fórmula o verduras agregadas

Marcas/Productos permitidos

Beech-Nut®
- Avena
- Arroz
- Multigrano
- Avena y quinoa

Earth's Best Organic
- Avena de grano entero
- Arroz de grano entero
- Grano entero multigrano

Gerber®
- Avena
- Arroz
- Multigrano
- Trigo entero
- Arroz café orgánico
- Avena orgánica

Carnes para bebés

Buena fuente de proteínas y zinc

Tamaño	Envases de 2.5 oz
Restricciones	Sin azúcar o sal agregadat No dinners
Variedades	Etapa 1 o segundos alimentos Cualquier variedad

Marcas permitidas

Beech-Nut® CLASSICS

Gerber®

wild HARVEST®

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Vermont WIC
Departamento de Salud de Vermont
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov
1-800-649-4357

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades